



Nombre:

RANDY VERAS

Objetivo:

Disminuir porcentaje de grasa y mantener la masa muscular

Tu transformación
COMIENZA AQUÍ

DIA UNO *Lunes*

AL DESPERTAR

300ml de agua + 2
gramos
de sal rosada + 1
cucharada de limón

DESAYUNO

3 huevos enteros
250g de claras
30g de queso mozzarella
100g de auyama asada

ALMUERZO

220 g de pechuga a la
plancha con ajo y limon
Ensalada verde
100 g de auyama asada

CENA

220g de sirloin de res a la
plancha con ajo y pimienta
400 g de batata al horno
Vegetales salteados
1 banana

Tu cuerpo escucha lo que tu mente decide.

DIA DOS *Martes*

AL DESPERTAR

300ml de agua + 2
gramos
de sal rosada + 1
cucharada de limón

DESAYUNO

2 huevos enteros
280g de claras
40g de queso
100 g de auyama

ALMUERZO

230g de bistec de bola
encebollado
Ensalada verde
100g de papa con cascara

CENA

220 g de Pechuga de pollo al
horno con paprika y limon
400 g de Yautia hervida
Vegetales salteados
1 manzana

*Cada comida es una oportunidad: alimenta
tu energía, no tus excusas*

DIA TRES *Miercoles*

AL DESPERTAR

300ml de agua + 2
gramos
de sal rosada + 1
cucharada de limón

DESAYUNO

3 huevos enteros
250 g de claras
40 g de queso mozzarella
100 g de auyama

ALMUERZO

230 g de Lomo de cerdo al
horno con ajo, oregano y
limon

CENA

220g de Filete de res a la
plancha
1 platano maduro al horno
Vegetales salteados
 $\frac{3}{4}$ taza de piña

Tu cuerpo escucha lo que tu mente decide.

DIA CUATRO *Jueves*

AL DESPERTAR

300ml de agua + 2
gramos
de sal rosada + 1
cucharada de limón

DESAYUNO

1 taza de yogurt griego plain
15 semillas de cajuil
canela

ALMUERZO

230 g de churrasco de res a la
plancha
Ensalada verde

CENA

220 g de Filete de dorado o
Lubina o chillo
400g de Batata asada

1 banana

Cuando nutrís bien tu cuerpo, tu ánimo
también se transforma

DIA CINCO *Viernes*

AL DESPERTAR

300ml de agua + 2
gramos
de sal rosada + 1
cucharada de limón

ALMUERZO

220 g de Salmon con limon
Ensalada verde mixta
100g de cepa de apio

DESAYUNO

3-4 oz de queso mozzarella
fresco
tomates cherrys
1-2 cdas de pesto
15 semillas de cajuil

CENA

230 g de Lomo de cerdo
400 g de yautia
Vegetales
1 manzana

*Cada comida es una oportunidad: alimenta
tu energía, no tus excusas*

DIA SEIS *Sabado*

AL DESPERTAR

300ml de agua + 2
gramos
de sal rosada + 1
cucharada de limón

DESAYUNO

2 huevos enteros
280g de Claras
40g de queso mozzarella

ALMUERZO

230 g de Carne molida
Vegetales salteados

CENA

220 g de Pechuga de pollo
marinada co limon, ajo y
paprika
1 platano amarillo asado o
mangu
1 banana

Cuando nutrís bien tu cuerpo, tu ánimo
también se transforma

DIA SIETE *Domingo*

AL DESPERTAR

300ml de agua + 2
gramos
de sal rosada + 1
cucharada de limón

DESAYUNO

*Repetir desayuno de la
semana*

ALMUERZO

*7oz de Carne roja/ pescado
Vegetales o Ensalada*

CENA

*7 oz de carne roja o pesacado
blando
¾ taza de batata
¾ taza de yautia
1 platano amarillo*

*Cada comida es una oportunidad: alimenta
tu energía, no tus excusas*

RECOMENDACIONES DE *Suplementación*

- *Suplementación con vitamina D3, dosis: 100,000 UI 1 vial por mes. Consumir después del almuerzo.*
- *Glicinato de Magnesio, dosis: 400 mg/d. Consumir después de la cena.*
- *Omega 3, dosis: 2-3 gramos al día. Consumir 1 g por cada comida.*
- *Vit C, dosis: 1000mg/d. Consumir con la última comida o post-entreno.*
- *Zinc: 30mg. Consumir con el desayuno.*
- *Creatina monohidratada 6 g al día. En la noche.*



LISTA DE *Alimentos*

- *Proteínas*

Filete de res, pechuga de pollo, huevo, yogurt griego plain, lomo de cerdo, churrasco, salmón, chillo, lubina, dorado, carne molida de res, bistec, queso mozzarella fresco y en lonjas

- *Grasas*

aceite de oliva (AO), cajuil

- *Carbohidratos*

batata, yautía, plátano amarillos

- *Vegetales:*

tomate, cebolla, tomate (todos los que quiera de preferencia)

- *Frutas:*

Manzana, piña, banana

- *Condimentos:*

limón,



¿LISTO PARA
comenzar?